

Louise Hay
e Robert Holden

A vida
ama
você

7 passos para curar sua vida



SEXTANTE

♥ Sumário ♥

Introdução	7
Capítulo 1: Olhe-se no espelho	13
Prática 1: Deixe a vida amar você	30
Capítulo 2: Afirme sua vida	34
Prática 2: 10 lembretes	50
Capítulo 3: Siga sua alegria	55
Prática 3: Meu quadro de afirmações	72
Capítulo 4: Perdoe o passado	76
Prática 4: A escala do perdão	99
Capítulo 5: Agradeça agora	102
Prática 5: Gratidão diária	121
Capítulo 6: Aprenda a receber	126
Prática 6: Diário do receber	143
Capítulo 7: Cure o futuro	148
Prática 7: Abençoe o mundo	168
Posfácio	172
Agradecimentos	174
Sobre os autores	175

♥ Introdução ♥

Encontrei Louise Hay pela primeira vez nos bastidores de uma conferência chamada *I can do it!*, em Las Vegas. Reid Tracy, presidente da editora Hay House, nos apresentou. “Bem-vindo à família” disse Louise ao me dar um abraço caloroso.

Ela teria que entrar no palco dali a 10 minutos para dar boas-vindas ao público e me apresentar como o primeiro palestrante do dia. “Posso maquiar você?”, ela me perguntou. Eu não uso maquiagem, naturalmente, mas a oferta era tentadora demais. Então Louise se pôs a trabalhar no meu rosto com um arsenal de pincéis, pós, cremes, e passou até um batom nos meus lábios. Nós nos divertimos muito. Todo mundo nos bastidores parecia estar achando graça também. Ao dar seu toque final, Louise olhou nos meus olhos e disse: “A vida ama você.”

A vida ama você é uma das afirmações positivas favoritas de Louise. Para mim, é a marca dela, a ideia central que representa sua vida e seu trabalho. Ela adora dizer isso às pessoas. Cada vez que a escuto dizer essas palavras, elas soam como música aos meus ouvidos. Desde o início, achei que *A vida ama você* seria o tema

perfeito para um novo livro de Louise Hay. Falei sobre isso com ela e fui conversar com Reid Tracy. “Quando você estiver pronto para ajudá-la a escrever o livro, é só me dizer”, comentou Reid. Não achei que estivesse falando sério. De qualquer forma, eu andava muito ocupado escrevendo meus próprios livros.

Os anos passaram e lancei três livros pela Hay House. A ideia de um livro sobre a afirmação *A vida ama você* de vez em quando me vinha à cabeça, mas eu não tomava nenhuma providência para colocá-la em prática. Eu planejava sair para jogar golfe quando colocasse o ponto final no meu último livro. No entanto, depois que o finalizei, imediatamente comecei a escrever a sinopse do que seria *A vida ama você*, uma coautoria entre Louise Hay e eu. Nem tive que pensar muito. As palavras simplesmente foram surgindo na página.

Mostrei a sinopse à minha esposa, Hollie. “De onde saiu isto?”, ela me perguntou. Eu disse que estava tão surpreso quanto ela. “Mande para os editores agora mesmo!” No dia 7 de outubro, escrevi um e-mail para Patty Gift, minha editora. Horas depois recebi a resposta, dizendo que ela e Reid Tracy tinham adorado a sinopse e a mostrariam a Louise, que fazia aniversário no dia seguinte. No dia 9, recebi um e-mail de Louise, cheio de *emoticons* felizes: balões, bolo, corações e presentes. “Estou empolgadíssima, Robert. Há quanto tempo você vinha planejando isso, meu querido? Estou honrada em ser parte desse acontecimento especial. A vida vai nos ajudar de todas as formas. Feliz aniversário para mim! Com amor, Lulu.”

Assim nasceu este livro, que é fruto das conversas que tive com Louise. Visitei-a em San Diego, na Califórnia, três vezes entre novembro e abril. Passamos nove dias juntos. Gravei todos os nossos encontros. Também fazíamos reuniões pelo Skype. Ao longo dos anos, Louise e eu já nos encontramos em mais de 20 conferências na Europa, na Austrália, no Canadá e nos Estados Unidos. Eu já a entrevistei e ela já participou de várias palestras

e cursos que ministrei. Como você verá neste livro, vou compartilhar algumas dessas histórias que vivemos juntos.

A vida ama você é uma investigação que irá levá-lo ao âmago de quem você realmente é. O livro explora nosso relacionamento com o mundo e aborda questões profundas sobre a natureza da realidade. Nos últimos anos, a ciência começou a ver o mundo de forma diferente. Por exemplo, hoje sabemos que os átomos não são pequenos elementos independentes, mas expressões de uma energia universal. De fato, nunca existiu um universo de componentes isolados. Tudo é parte de tudo que há. Cada um de nós é parte de uma Unidade maior. Temos uma relação com as estrelas, com os outros, com toda a Criação.

Hoje a ciência reconhece que o mundo não é apenas um local físico, mas também um estado de espírito. “O universo se parece cada vez menos com uma grande máquina e cada vez mais com um grande pensamento”, escreveu o físico inglês Sir James Jeans. Explorar a consciência da Criação é a nova fronteira da ciência. Louise e eu acreditamos que o elemento básico da Criação não é o átomo; é o amor. Não o amor romântico, não apenas a emoção – mas o princípio criativo por trás da dança da vida. Ele é universal. É inteligente. É bondoso. Todos nós somos uma expressão desse amor. Ele é a nossa verdadeira natureza.

A vida ama você é tanto uma investigação quanto um exercício prático. Louise tem uma visão pragmática da espiritualidade, e eu só me interessava por filosofia se ela puder ser aplicada no dia a dia. Por isso escolhemos o subtítulo *7 passos para curar sua vida*. São sete capítulos, sete práticas espirituais, e cada um termina com uma atividade para ajudar você a transformar a teoria em prática. Além das sete atividades principais, também há vários outros exercícios. Talvez você queira fazer os exercícios do livro com um parceiro ou num grupo de estudo, mas não deixe de fazer nenhum deles. Afinal, o amor não é apenas uma ideia.

No Capítulo 1, *Olhe-se no espelho*, exploramos o Princípio do

Espelho, que reconhece que a maneira como experimentamos o mundo reflete nosso relacionamento com nós mesmos. *Nós enxergamos as coisas não como elas são, mas como nós somos.* Portanto, o mundo espelha a verdade essencial sobre nós: *Eu mereço ser amado.* Mas também reflete nosso medo fundamental: *Eu não mereço ser amado.* O mundo pode ser um lugar sombrio e solitário quando estamos distanciados de nosso próprio coração e não nos amamos. No entanto, um único ato sincero de amor-próprio já é suficiente para nos ajudar a sentir a delicadeza da Criação e enxergar o mundo de uma forma totalmente nova. A prática espiritual do Capítulo 1 inclui um exercício chamado *Deixe a vida amar você* e uma meditação, a *Oração do Amor*.

No Capítulo 2, *Afirme sua vida*, Louise e eu conversamos sobre a época de escola e sobre como fomos ensinados a ver o mundo. Nele, eu conto uma história acerca de uma palestra na faculdade que mudou minha visão de mundo para sempre. Chamava-se “Você acredita mesmo, de verdade, que um pneu furado pode lhe dar dor de cabeça?”. Aqui convidamos você a considerar que a vida não o está julgando, criticando nem condenando. Sofremos por causa da nossa própria psicologia. As outras pessoas podem até nos ferir, mas a vida em si não está contra nós. Por que estaria? A vida é profundamente afirmativa. Nós somos uma expressão da Criação, e a vida só quer que sejamos o Eu Ilimitado que de fato somos. A prática espiritual desse capítulo é chamada *10 lembretes*.

O Capítulo 3, *Siga sua alegria*, é sobre escutar o seu guia interior. “A afirmação *a vida ama você* não se refere a fazer as coisas do seu jeito, mas a se esforçar para que saiam do jeito certo”, diz Louise. Ela fala sobre o seu “sininho interior” e eu falo do meu *Sim*, com S maiúsculo. A vida está sempre tentando nos guiar, apoiar e inspirar. Às vezes ficamos tão preocupados e nos perdemos de tal forma em nossa própria tristeza que não conseguimos enxergar isso. A prática espiritual desse capítulo

é criar um quadro de afirmações para ajudar você a seguir a própria alegria e viver a vida que ama.

O Capítulo 4, *Perdoe o passado*, é a metade de nosso caminho. Aqui investigamos alguns dos obstáculos que costumam nos atrapalhar em deixar a vida nos amar – por exemplo, quando a pessoa acredita ter perdido a inocência e isso a leva a achar que não tem valor. Nós exploramos a *história de culpa*, contada pelo superego, de que muito tempo atrás a vida me amava e eu merecia ser amado, mas agora as coisas não são mais assim. Falamos também sobre trabalhar a nossa criança interior e recuperar a inocência original. A prática espiritual desse capítulo é chamada *A escala do perdão*. Trata-se de um dos exercícios de perdão mais poderosos que conhecemos.

No Capítulo 5, *Agradeça agora*, Louise e eu examinamos o princípio da *confiança básica*, reconhecido pelos psicólogos como algo essencial tanto para o desenvolvimento da criança quanto para a vida adulta. Nós nascemos com essa confiança básica. É um *conhecimento* – e uma convicção – de que somos parte da Criação, apoiados por uma Unidade amorosa e generosa. A confiança básica reconhece que a vida não acontece para você; ela acontece *por você*. Ela garante que você se sente na primeira fila no espetáculo da sua vida. Cada experiência – boa ou ruim, feliz ou triste, amarga ou doce – lhe oferece uma oportunidade de deixar a vida amar você. A prática espiritual desse capítulo, *Gratidão diária*, combina o agradecimento com um exercício de espelho.

O Capítulo 6, *Aprenda a receber*, observa a teoria budista do universo benevolente. Louise conta sua experiência de pintar um quadro intitulado *Buda que abençoa*. Ela levou cinco anos para terminá-lo. O ato de pintar se transformou numa meditação profunda que a ajudou a sentir com mais intensidade a bondade amorosa que existe no plano da vida. “A vida está sempre tentando nos amar, mas precisamos estar abertos se quisermos enxergar isso”, diz Louise. A prática espiritual desse capítulo é o *Diário do receber*.

O objetivo desse exercício é ajudá-lo a reconhecer de maneira mais clara como a vida está amando você neste exato momento.

No Capítulo 7, *Cure o futuro*, chegamos à pergunta “O universo é amigável?”. Dizem que Albert Einstein considerava essa a pergunta mais importante que podemos fazer. Louise e eu acreditamos que outra pergunta igualmente essencial é “Quão amigável eu sou?”. Num nível mais profundo, o propósito da nossa existência é ser um espelho amoroso para o mundo. Nosso objetivo não é apenas deixar que a vida nos ame, mas também amá-la de volta. Estamos aqui para amar o mundo. Se cada um de nós fizesse isso um pouco mais, não viveríamos num lugar tão cheio de medo. A prática espiritual do Capítulo 7, portanto, é chamada *Abençoe o mundo*.

Louise e eu estamos muito felizes por você estar com nosso livro nas mãos. Somos gratos pela oportunidade de tê-lo escrito juntos. Esperamos e rezamos para que nosso trabalho o ajude cada vez mais a deixar a vida amar você e a ser uma presença amorosa no mundo.

♥ *A vida ama você!*

LOUISE HAY E ROBERT HOLDEN

♥ capítulo 1 ♥

Olhe-se no espelho

O amor é um espelho:
só reflete a sua essência
se você tiver a coragem
de olhá-lo nos olhos.

RUMI

Dia de Ação de Graças.

Louise e eu estamos num almoço festivo com familiares e amigos. Ela está sentada ao meu lado, à cabeceira de uma grande e farta mesa oval com dois enormes perus assados, travessas de legumes orgânicos, pães sem glúten, vinho Cabernet Franc e uma torta de abóbora com massa de amêndoas. Heather Dane preparou a comida com todo o carinho. Ela insiste em dizer que seu marido, Joel, também merece parte do crédito – de chef provador, talvez. A conversa flui. Todos estão animados.

– A vida ama vocês! – diz Louise durante o brinde.

No decorrer da tarde, Heather aparece com cada vez mais delícias de sua cozinha mágica. A mesa oval é continuamente posta e repostada. Num dado momento, um dos presentes, Elliot, deixa

a mesa e vai até um espelho de corpo inteiro na parede oposta. Ele fica parado em frente ao espelho. Então se inclina e beija a própria imagem. Louise e eu flagramos o momento e sorrimos um para o outro.

Pouco depois, Elliot se levanta e vai até o espelho de novo. E mais uma vez o beija. Então volta para a mesa. Ele está muito feliz. Logo passa a fazer visitas regulares ao espelho. Ele não faz ideia de que outras pessoas o estão observando. Mas a essa altura, todos estamos encantados. Veja bem, Elliot tem apenas 1 ano e meio. O que ele está fazendo é natural e lúdico. Crianças beijam espelhos.

Ao perceber que tem plateia, Elliot chama o pai, Greg, para se juntar a ele. Greg reluta em sair da mesa, mas o menino insiste, usando um misto de gestos e palavras. O pai não consegue resistir aos pedidos do filho e logo está sentado diante do espelho. Elliot beija sua imagem e espera que o pai faça o mesmo em seguida. Greg se posiciona, então se inclina e beija o espelho. Elliot bate palminhas e grita de alegria.

– Louise, você se lembra de beijar o espelho quando criança?
– pergunto.

– Não, mas com certeza eu fazia isso. E você?

– Não lembro, não – respondo.

– Todos já fomos como Elliot um dia.

– Tenho certeza disso – digo, concordando.

– Sim, e todos podemos voltar a ser assim.

– Como?

– Fazendo o exercício do espelho, ora – responde ela, como se fosse óbvio.

– Por quê?

– O exercício do espelho ajuda você a se amar de novo.

– Como nos amávamos quando criança?

– Isso mesmo. E quando você ama a si mesmo, passa a ver que a vida ama você também.

Beijando o espelho

Era um dia ensolarado de primavera e eu estava sozinho em casa com meu filho Christopher. Minha esposa, Hollie, e nossa filha, Bo, saíram para um programa “de meninas”: foram fazer artesanato de cerâmica num café. Bo acabara de completar 4 anos e expressava sua criatividade lindamente, de um jeito muito divertido. Elas chegariam a qualquer momento, e eu estava ansioso para ver a última obra de arte de Bo. Pelo que conheço da minha filha, imaginei que seria um prato decorado com um arco-íris, uma xícara meio torta com coraçõezinhos ou um saleiro cor-de-rosa em forma de coelho – o tipo de coisa que cairia bem na mesa do Chapeleiro Maluco em *Alice no País das Maravilhas*.

Nessa época, Christopher estava com quase 6 meses. Mas eu sentia como se já o conhecesse a minha vida toda. Às vezes, quando os nossos olhares se encontram, nossos papéis desaparecem. Eu deixo de ser o pai, ele deixa de ser um bebê, e é como se fôssemos dois amigos de infância passando o tempo juntos. Já vivi exatamente a mesma experiência diversas vezes com Bo. Não consigo imaginar a minha vida sem eles e sinto como se fôssemos predestinados a estar juntos. Louise acredita que, antes de nascer, escolhemos a família que pode nos oferecer as lições e dádivas de que mais precisamos para a nossa jornada neste mundo. Em seu livro *Você pode curar sua vida*, ela escreve:

Acredito que todos estamos numa jornada sem fim pela eternidade. Nós viemos a este planeta para aprender algumas lições necessárias à nossa evolução espiritual. Escolhemos nosso sexo, a cor da nossa pele, o país onde vamos nascer; e então procuramos pelos pais perfeitos para “refletir” nossos padrões.

Hollie e Bo ligaram para avisar que já estavam voltando com presentes para Christopher e eu. Desliguei o telefone e percebi

que ele estava sorrindo. Christopher sorri muito – assim como a maioria dos bebês. É da natureza deles. E quando ele fica de bom humor, não consegue se controlar. Ri para tudo, até para objetos inanimados, como um jarro de flores vazio, um aspirador de pó ou uma chave de fenda. Peguei Christopher no colo e o levei até o espelho que fica em cima da lareira.

“Caro Christopher, tenho o grande prazer de lhe apresentar... Christopher!”, disse, apontando para seu reflexo no espelho. Christopher parou de sorrir. Isso me pegou de surpresa. Achava que ele abriria um sorriso enorme ao se ver no espelho. Afinal, ele sorri para tudo. Repeti a apresentação e, mais uma vez, Christopher ficou sério. Seu rosto quase não tinha expressão. Era como se ele não estivesse vendo nada, nem mesmo um jarro vazio.

Por que Christopher não sorriu para o seu reflexo? Bem, pesquisei um pouco sobre a psicologia do desenvolvimento infantil e descobri que é comum bebês pequenos não sorrirem para si mesmos no espelho. Eles não se reconhecem. Por que isso acontece? Perguntei o que Louise achava.

– Bebês ainda não se identificaram com seu corpo – respondeu ela, da maneira direta que lhe é característica.

Bebês são como pássaros da alma, que voam sobre o corpo, mas ainda não pousaram nele. Quando se olham no espelho, não apontam para o próprio corpo e pensam *Aquele sou eu*, ou *Aquilo é meu*. Eles são pura consciência, não há a noção do *Eu*. Não têm autoimagem nem construíram ainda uma persona ou uma máscara. Ainda não têm neuroses e estão plenos da bênção original do espírito. Eles se identificam apenas com sua *face original*, como os budistas chamam – a face da alma.

As crianças normalmente começam a se identificar com a própria imagem no espelho entre os 15 e 18 meses. Esse é o Estágio do Espelho, ou *stade du miroir*, como definiu o psicanalista Jacques Lacan. Não é à toa que Elliot estava se divertindo tanto na festa

de Ação de Graças. Como era de esperar, quando Christopher atingiu a mesma idade, começou a beijar o espelho. E também o reflexo na grande torneira arredondada da banheira de casa, assim como colheres, panelas de aço inoxidável, maçanetas de vidro e qualquer superfície que refletisse a sua imagem.

Por volta dos 3 anos, o espelho se torna um amigo. As crianças adoram o que veem nele. Essa é a fase em que aprendem: *Eu tenho um corpo*. Só que ainda enxergam o corpo com leveza, pois ele não é quem elas são, mas uma forma necessária para a experiência humana. Essa é a fase de fazer caretas e poses, brincar de esconder e inventar danças engraçadas. Christopher e Bo se divertem muito com o que veem no espelho. Muitas vezes brincam com a imagem, assim como Peter Pan brincava com sua sombra.

A experiência da individualidade é divertida no início, mas não para sempre. Quando assumimos uma identidade baseada na separação do *eu* – um ego –, há uma mudança em nossa psicologia. Ficamos tímidos diante do espelho. Sentimos vergonha diante das câmeras. Passamos a ansiar demais por atenção ou a evitá-la. Aos poucos vamos substituindo o amor pelo medo. Começamos a nos julgar, perdendo de vista nossa face original. A imagem que aparece no espelho é feita de julgamentos. Não é quem você realmente é.

O pássaro da alma, que é nossa verdadeira natureza, ainda canta, mas é difícil ouvir sua canção, abafada pelos gritos estridentes de uma autoimagem, um ego, que se sente isolado e assustado. A beleza que um dia enxergamos no espelho ainda está em nós, mas foi distorcida por nossa autocrítica. Podemos vê-la novamente no momento em que paramos de nos julgar, mas essas críticas agora são um hábito com o qual nos identificamos. Nós nos convencemos de que julgar equivale a enxergar, mas na verdade é o oposto. Você só passa a enxergar de verdade quando para de julgar.

O mito da inadequação

– Minha primeira tentativa de suicídio foi aos 9 anos – conta Louise.

– O que aconteceu?

– Bem, obviamente não funcionou.

– O mundo jamais teria conhecido Louise Hay se tivesse funcionado – comento.

– É verdade – responde ela, sorrindo.

– Então o que houve?

– As pessoas me diziam para nunca comer certas frutas silvestres na colina perto de casa porque eram venenosas e eu iria morrer. Então, um dia, quando as coisas estavam muito difíceis, comi essas frutinhas e me deitei, esperando a morte.

Estamos sentados em frente a um espelho de corpo inteiro, no escritório da casa dela, em San Diego, compartilhando histórias da infância. A ideia de fazer isso diante do espelho foi de Louise. Ela olha diretamente para ele enquanto fala, mantendo contato visual com os seus olhos no reflexo. Fico impressionado com a forma como ela se permite ser sincera e vulnerável. Louise fala com uma voz suave e bondosa ao contar sobre sua infância. Suas palavras ainda carregam alguma tristeza. Ela sente muita compaixão pela menina que era aos 9 anos.

– Por que você quis se matar naquele dia?

– Eu sentia que não merecia ser amada.

– Você já havia se sentido digna de amor antes disso?

– Sim. Mas tudo ficou de pernas para o ar quando meus pais se divorciaram. Minha mãe se casou de novo, com um homem que abusava de mim física e sexualmente. Havia muita violência dentro de casa.

– Nossa, Lulu, sinto muito – digo.

– A mensagem que a família me passava era: *Eu não mereço ser amada* – ela explica.

Na adolescência, Louise foi estuprada por um vizinho. O homem foi condenado a 16 anos de prisão. Ela saiu de casa aos 15 anos.

– Tudo o que eu queria é que as pessoas fossem boas para mim – conta ela –, mas ao mesmo tempo eu não tinha a menor ideia de como ser bondosa comigo mesma.

Então as coisas pioraram.

– Eu era muito carente de amor, e acabei me tornando um ímã para todo tipo de abuso – continua ela.

Louise ia para a cama com qualquer homem que fosse gentil com ela e logo engravidou.

– Eu não tinha condições de cuidar de um bebê porque não sabia cuidar de mim mesma.

Quando chega a minha vez de contar sobre minha infância, Louise começa me perguntando:

– O que você mais queria quando era criança?

Olho fixamente para minha imagem no espelho. De início, não consigo pensar em nada. Mas logo as lembranças surgem.

– Eu queria ser visto – respondo.

Ela pergunta o que eu quero dizer com isso.

– É como se eu quisesse que alguém me dissesse quem eu sou, por que estou aqui e que tudo vai ficar bem – explico.

Durante a infância, eu era maravilhado com a vida e cheio daquelas grandes perguntas, como *Quem sou eu?*, *O que é real?*, *Por que estou vivo?*.

Quando eu era pequeno, nós vivíamos mudando de casa. Mãe queria ficar o mais longe possível de seus pais. Papai estava sempre correndo atrás de trabalho. Acabamos indo parar em Winchester, na Inglaterra, não muito longe da família da minha mãe. Alugamos uma casinha chamada Honeysuckle Cottage; tenho muitas memórias felizes daquele tempo. Mais tarde, quando eu tinha 9 anos, nos mudamos para uma cidadezinha chamada Littleton, para uma casa chamada Shadows (sombras). Lembro que achava aquele nome estranho para uma casa.

– Seus pais amavam você? – pergunta Louise.

– Claro, com certeza, mas era complicado.

– O que aconteceu?

– Minha mãe sofria de uma depressão que vinha, ia embora e voltava. Mas a doença sempre chegava de repente. Às vezes durava semanas. Mamãe só ficava na cama, e a gente rezava para o remédio fazer efeito logo. Outras vezes ela precisava ser internada em hospitais psiquiátricos, mas sempre tentava se matar naqueles lugares.

– E o seu pai?

– Ele tinha os próprios demônios.

Por volta dos meus 15 anos, descobri que papai tinha um problema com a bebida. Ele prometia parar e várias vezes conseguia, mas acabava voltando. No fim, ele saiu de casa e passou a maior parte dos seus últimos dez anos como mendigo, indo de um abrigo temporário a outro. Era um pesadelo para mim que tanto meu pai quanto minha mãe sofressem tanto. A família Holden se amava o máximo que podia, mas nenhum de nós sentia, lá no fundo, que merecia ser amado. Nenhum de nós conseguiria dizer “Eu mereço ser amado” com sinceridade.

A realidade de seu ser é que você merece ser amado.

LOUISE HAY, *PENSAMENTOS DO CORAÇÃO*

Louise e eu temos a mesma filosofia sobre a natureza essencial do ser humano. Nós dois sabemos que a verdade fundamental de todas as pessoas – inclusive você – é *Eu mereço ser amado*. O amor é muito mais que um sentimento, uma emoção. É a sua verdadeira natureza, o seu DNA espiritual. É a música do seu coração, a consciência de sua alma. Se tivemos sorte quando crianças, essa verdade

essencial – *Eu mereço ser amado* – foi refletida por nossos pais, pela escola, pela igreja, por nossas amizades e outros relacionamentos.

Esse reflexo, parte crucial da infância, tem como maior objetivo reafirmar a verdade essencial de que *Eu mereço ser amado*. É por meio do espelhamento afirmativo que experimentamos a eterna graça de sermos amados. Assim, passamos a confiar em quem somos e nos tornamos adultos maduros com uma presença amorosa no mundo.

Mas a verdade essencial *Eu mereço ser amado* tem seu oposto: o medo essencial, que é *Eu não mereço ser amado*. Esse medo é reforçado por espelhamentos nocivos durante a infância. Em nossa conversa diante do espelho, Louise me contou:

– Meus pais achavam que não mereciam ser amados. Eles não foram capazes de me ensinar que eu merecia ser amada, porque eles mesmos não reconheciam que eram dignos de amor.

Os pais precisam conhecer a verdade essencial de sua própria natureza se quiserem ajudar os filhos a amarem a si mesmos.

O medo essencial – *Eu não mereço ser amado* – não é verdadeiro, não passa de uma história que só parece real porque nos identificamos com ela. Isso nos impede de gostar da nossa própria companhia e nos afasta de nós mesmos. Esquecemos o pássaro da alma, que é a nossa verdadeira natureza, e o mundo se torna um símbolo do nosso medo. Passamos a ter receio de nos olhar no espelho. “Eu acelero ao passar por um espelho”, disse uma vez o ator Bill Nighy. O medo de não ser digno de amor contamina a nossa mente, que se enche de autocrítica: *Há algo de errado comigo; sou uma pessoa ruim; eu não sou nada*.

Esse medo essencial – combinado com o hábito da autocrítica – nos leva a acreditar em algo que chamo de *mito da inadequação*, que se expressa quando dizemos a nós mesmos coisas como:

Não sou bom o suficiente.

Não sou inteligente o bastante.

Não sou bem-sucedido o suficiente.
Não sou bonito o bastante.
Não sou forte o suficiente.
Não sou interessante o bastante.
Não sou criativo o suficiente.
Não sou rico o bastante.
Não sou tão magro quanto deveria.
Não tenho importância para os outros.

– Esse medo de não ser bom o bastante está presente em todas as pessoas com quem já trabalhei – diz Louise.

O mito da inadequação nada tem a ver com o pássaro da alma, a nossa verdadeira natureza. É uma desvalorização adquirida, que pertence a uma autoimagem temporária incorporada até que se torne dolorosa demais. Num determinado momento, entretanto, nos tornamos conscientes e dizemos: “Quero curar a minha vida” e “Tem que haver outra maneira”. Nós superamos o mito da inadequação quando estamos dispostos a abraçar mais uma vez a verdade essencial *Eu mereço ser amado*.

O princípio do espelho

– A primeira vez que fiz o exercício do espelho não foi fácil – conta Louise.

– O que aconteceu?

– Fiquei procurando defeitos. E achei muitos! – diz ela, sorrindo.

– Como, por exemplo...

– Ah, minhas sobancelhas não eram bonitas. Eu tinha muitas rugas. Meus lábios tinham um formato estranho. A lista era longa.

– Deve ter sido difícil.

– Eu era muito dura comigo naquela fase da vida.

Minha primeira experiência com o exercício do espelho foi semelhante à de Louise. Quando olhei para a minha imagem, fiquei cara a cara com uma multidão de julgamentos. Alguns em relação à minha aparência. Lembro que não gostava do meu sorriso. Queria que fosse diferente – melhor, de alguma forma. *Não sou fotogênico*, disse a mim mesmo. As outras críticas eram ainda mais pessoais e condenatórias, coisas típicas do mito da inadequação: *Não sou tão bem-sucedido quanto gostaria; Não sou talentoso o bastante; Não conquistei o bastante na vida; Não sou bom o suficiente e nunca serei.*

– Você ficou tentada a parar o exercício? – pergunto a Louise.

– Sim, mas eu tinha um bom professor, em quem confiava, e ele me ajudou a me sentir segura em frente ao espelho.

– Como ele fez isso?

– Bem, ele me explicou que o espelho não estava me julgando; era eu que julgava a mim mesma. Portanto eu não precisava ter medo do espelho.

– Esse é o segredo do exercício – concluo.

– Sim – concorda Louise. – E ele também me mostrou que, quando eu olhava no espelho, estava apenas julgando a minha aparência. Não estava realmente olhando para mim mesma.

– Então você foi em frente.

– É, e depois de algum tempo comecei a notar pequenos milagres.

– Pequenos milagres?

– Sinais verdes e vagas para estacionar! – diz ela, com uma gargalhada.

– Como assim?

– Bem, os semáforos sempre pareciam ficar verdes para mim. E ótimas vagas apareciam em lugares que normalmente seriam impossíveis. Eu estava no fluxo da vida. Comecei a pegar mais leve comigo mesma e a vida foi ficando mais fácil.



Eu também tenho uma ótima professora para o exercício do espelho. Seu nome é Louise Hay! Considerada uma pioneira nessa prática, ela a vem ensinando ao mundo há mais de 40 anos. *Exercício do espelho* é o nome que Louise dá a uma série de atividades feitas diante de um espelho: meditação, afirmações e questionamentos. Eu também uso esse exercício nos cursos e palestras que ministro.

O princípio do espelho é o nome que dou ao conceito principal por trás do exercício. É o segredo para entender por que ele é tão transformador e capaz de curar. Além disso, é o que vai motivá-lo a continuar praticando quando você começar a encontrar resistência.

O princípio do espelho lhe ensina que *seu relacionamento consigo mesmo é refletido em seu relacionamento com tudo e todos*. Portanto, reflete-se em sua relação com a família e os amigos, as pessoas queridas e os desconhecidos, as autoridades e os concorrentes, os heróis e os vilões. Assim, o princípio do espelho pode ajudá-lo a avaliar a maneira como lida consigo mesmo nas diversas áreas da sua vida. Isso se reflete, por exemplo, em sua relação com:

o tempo: você reserva mais tempo para o que é importante?

o espaço: aproveita e aprecia a dádiva da solidão?

o sucesso: escuta o próprio coração?

a felicidade: procura o que o faz feliz?

a saúde: cuida bem do seu corpo?

a criatividade: quão autocrítico você é?

a orientação: confia na sua intuição?

a abundância: quão presente você está?

o amor: você baixa a guarda?

a espiritualidade: quão aberto você está?

O princípio do espelho mostra como você sofre e como pode se curar, como você se bloqueia e como pode se libertar. É a

chave para amar a si mesmo e também para permitir que a vida o ame. Ao reconhecer como o princípio do espelho funciona, você adquire o discernimento necessário para fazer boas escolhas em seus relacionamentos, no trabalho e na vida em geral. Então, antes de prosseguirmos, vamos entender ainda melhor o princípio do espelho.

O temperamento é um espelho. Seu temperamento é um espelho da sua autoimagem. A noção que você tem de si mesmo influencia os pensamentos com que mais se identifica. Ou seja, você pensa como a pessoa que vê refletida no espelho.

– Eu me considerava uma vítima do mundo – diz Louise –, então meu temperamento era cheio de medo, cinismo e defesas. A vida estava tentando me amar, mas eu era incapaz de acreditar nisso. E não conseguia perceber isso justamente porque eu não acreditava.

A forma mais eficaz de mudar o seu temperamento é, antes de tudo, mudar o que você pensa sobre si mesmo.

O mundo é um espelho. A percepção é subjetiva, não objetiva. Estima-se que o cérebro receba mais de 10 bilhões de bits de informação a cada segundo. Se tentasse processar tudo isso, nossa mente entraria em curto-circuito. Em vez disso, o cérebro seleciona os estímulos e nos apresenta cerca de 2 mil bits de informação por segundo.

Sua autoimagem é o filtro. Você vê aquilo com que se identifica. Não enxergamos as coisas como elas são, mas como nós somos. E é dessa forma que encaramos o mundo – seja como inferno ou céu, uma provação ou uma dádiva, uma prisão ou uma sala de aula, um campo de batalha ou um jardim, um reformatório ou um playground, um pesadelo ou um espetáculo.

Relacionamentos são um espelho. Quando conhecemos uns aos outros, também conhecemos a nós mesmos. Descobrimos que somos diferentes em alguns aspectos, mas idênticos na maioria deles. Você traz para um relacionamento as experiências que

viveu. E o que você se nega a dar pode ser aquilo que está faltando. Às vezes estendemos a verdade essencial *Eu mereço ser amado* ao outro, outras vezes projetamos nele o medo fundamental *Eu não mereço ser amado*. Quanto menos amar a si mesmo, mais difícil tornará para os outros amar você. Quanto mais se amar, mais irá reconhecer quão amado é.

A vida é um espelho. “Quando nos tornamos adultos, temos a tendência de recriar a atmosfera emocional familiar da nossa infância”, escreveu Louise em seu livro *Aprendendo a gostar de si mesmo*. “Nós também tendemos a recriar em nossas relações pessoais o mesmo relacionamento que tínhamos com nossos pais.” Sua vida expressa quem você pensa que é; espelha seus valores, sua ética e suas escolhas; revela seus pensamentos. Mais do que isso, reflete o que você acredita ou não merecer, quem você critica e aquilo por que você se responsabiliza.

O princípio do espelho possibilita a você vivenciar “pequenos milagres” em sua vida. O princípio é resumido de maneira formidável no livro *Um curso em milagres* (de Helen Schucman e William Thetford): “A percepção é um espelho e não um fato. E o que vejo é aquilo que se passa na minha mente, só que refletido para fora.” O texto continua:

A projeção faz a percepção.

O mundo que você vê é aquilo que você deu ao mundo,
nada mais que isso.

Mas embora não seja mais que isso, também não é menos.

Portanto é importante para você.

É a testemunha do que se passa em sua mente,
a imagem exterior de uma condição interior.

Como o homem imagina em seu coração, ele também percebe.

Portanto não procure mudar o mundo,

mas busque mudar o que você

pensa sobre o mundo.

O milagre do amor-próprio

“No meu quarto, tenho um espelho que chamo de meu Espelho Mágico. Dentro desse espelho está minha melhor amiga.”

LOUISE HAY, *ADVENTURES OF LULU*

– O exercício do espelho não foi fácil para mim no início – diz Louise a um auditório lotado de alunos do meu curso de cinco dias chamado *Coaching happiness*. – As palavras mais difíceis de dizer eram *Eu te amo, Louise*. Derramei muitas lágrimas e precisei de muita prática. Tinha que respirar fundo e superar minha resistência toda vez que dizia *Eu te amo* para mim mesma. Mas persisti. Ainda bem, porque o exercício do espelho transformou a minha vida.

As 150 pessoas presentes no curso prestam atenção a cada palavra de Louise. Entre os participantes, há muitos psicólogos, terapeutas e *coaches* que usam o exercício do espelho tanto pessoal quanto profissionalmente. A própria Louise já havia participado do seminário como aluna; no entanto, quando chegamos ao módulo do exercício do espelho, não pude perder a oportunidade de pedir que Louise falasse sobre o assunto. Felizmente para nós, ela aceitou de bom grado.

Louise nos conta sobre uma de suas primeiras descobertas durante o exercício:

– Um dia, decidi tentar um pequeno exercício – ela começa.
– Olhei no espelho e disse: “Eu sou linda e todos me amam.” Claro que a princípio não acreditei naquilo, mas tive um pouco de paciência e depois foi ficando mais fácil. Então, ao longo de todo o dia, eu repeti aquela frase onde quer que eu estivesse: “Eu

sou linda e todos me amam.” Aquilo me fazia sorrir. E era incrível como as pessoas reagiam a mim. Todos eram tão gentis. Naquele dia, vivenciei um milagre: o milagre do amor-próprio.

Louise está inspirada, então aproveito para lhe perguntar sobre o principal objetivo do exercício do espelho. Eis a resposta dela:

O verdadeiro objetivo do exercício do espelho é fazer você parar de criticar a si mesmo e enxergar quem realmente é. Ao praticar o exercício do espelho com regularidade, você consegue enxergar de forma consciente a linda pessoa que é, sem julgar, criticar ou comparar. Você consegue dizer: “Oi, estou aqui com você.” E se torna um verdadeiro amigo de si próprio.

A resposta de Louise me lembrou da prática sufi chamada *Beijar o Amigo*. A palavra Amigo é escrita em letra maiúscula porque se refere ao Eu Ilimitado – o pássaro da alma feito de amor que ama você incondicionalmente. Essa prática consiste em levar seu ego – sua autoimagem – ao seu Amigo e se permitir vivenciar a verdade essencial *Eu mereço ser amado*. Esse encontro elimina todas as percepções distorcidas sobre quem você é e o ajuda a parar de se julgar, criticar e comparar.

Quando ensino o princípio do espelho, mostro aos alunos um lindo poema chamado *Amor após o amor*, de Derek Walcott, que trata do amor-próprio e identifica o conflito entre a verdade essencial do Eu Ilimitado (*Eu mereço ser amado*) e o medo fundamental do ego (*Eu não mereço ser amado*). Segundo Walcott, o Eu Ilimitado é “o estranho que foi o seu eu”, que “conhece você melhor que ninguém” e que “sempre o amou durante toda a sua vida”. No poema, o autor nos encoraja a permitir que nosso Eu Ilimitado se torne amigo de nosso ego, tão consumido pelo medo e pela autocrítica. “Descole sua própria imagem do espelho”, escreve. “Sente-se. Celebre sua vida.”

Louise aceitou responder a perguntas feitas pelo grupo. A

primeira foi quais eram os erros mais comuns das pessoas durante o exercício do espelho.

– Não fazê-lo é o maior erro! – responde ela. – Muitas pessoas não fazem o exercício do espelho porque acham que não vai funcionar antes mesmo de tentarem!

Segundo ela, outras pessoas, ao começarem, se intimidam com a própria autocrítica.

– Os defeitos que você vê não dizem a verdade sobre seu ser – explica. – Quando você julga, enxerga defeitos. Quando você ama, vê sua essência.

Em seguida, perguntam quais seriam os obstáculos comuns ao exercício do espelho.

– O exercício do espelho não funciona na teoria, só na prática – esclarece Louise.

Ou seja, o segredo do exercício é fazê-lo, e de forma consistente.

Quando perguntam a Louise se ainda há dias em que ela tem dificuldade de se olhar no espelho, ela responde:

– Sim, e nesses dias eu faço questão de continuar diante do meu reflexo até me sentir melhor.

Ela conta que não sai de casa até que se sinta num estado mais amoroso. Afinal, o mundo espelha a maneira como nos sentimos em relação a nós mesmos.

Concluo a sessão perguntando a Louise qual a maior dádiva que ela já recebeu a partir do exercício do espelho. Ela revela como o exercício do espelho a ensinou a amar a si mesma e como acelerou seu processo de cura quando teve câncer vaginal há 40 anos.

– O amor é uma cura milagrosa, e quando você está disposto a se amar mais, cada área da sua vida passa a funcionar melhor.

Foi nessa hora que Louise se despediu de nós, encerrando sua fala da maneira que lhe é peculiar:

– Lembrem-se: a vida ama vocês.

♥ PRÁTICA 1 ♥

DEIXE A VIDA AMAR VOCÊ

Ame a si mesmo o máximo que puder,
e tudo na vida irá refletir esse amor de volta para você.

LOUISE HAY, *Você pode curar sua vida*

Louise e eu saímos para jantar em um dos restaurantes favoritos dela na região onde mora, em San Diego. Apreciamos uma comida deliciosa, um ótimo vinho da Borgonha e uma vista panorâmica da cidade. Ambos ficamos entusiasmados e gratos pela oportunidade de trabalhar juntos. Durante o jantar, presenteio Louise com um espelho de bolsa de prata, com a inscrição *A vida ama você*. Ela sorri, abre a caixa e se olha no espelho.

– Oi, Lulu – diz ela em voz alta. – Lembre-se sempre de que a vida ama você e quer o melhor para você. Está tudo bem. – Ela faz uma pausa e depois me entrega o espelho. – Sua vez, rapazinho – ela me diz, com um brilho no olhar.

A primeira prática espiritual que Louise e eu criamos para você combina amor-próprio com o exercício do espelho. Dividida em duas partes, ela leva apenas cerca de 15 minutos, mas seus benefícios duram pelo resto da vida. O único equipamento de que você precisa é um espelho, que pode ser de qualquer tamanho. Apenas certifique-se de que o espelho está limpo, antes de começar. Você está prestes a encontrar a pessoa mais importante da sua vida e seu relacionamento com ela (sim, estamos falando de *you* mesmo) influencia seu relacionamento com tudo e todos.

Vamos começar! Sente-se em uma posição confortável. Olhe-se no espelho, inspire fundo e diga a si mesmo: “A vida ama você” (ou “A vida me ama”). Expire. Continue respirando.

Repita isso 10 vezes. Repare na sua reação a cada vez, prestando atenção nas três linguagens de sua resposta: sensações (mensagens do corpo), emoções (sentimentos do coração) e pensamentos (comentários mentais).

Anote essas respostas num diário para acompanhar seu progresso. As sensações podem ser desde um aperto no peito, tensão ou relaxamento nos músculos da face e até leveza. Entre os sentimentos podem figurar tristeza e melancolia, esperança e felicidade. Já os pensamentos podem ser comentários como “Eu não consigo fazer isso”, ou “Isso não está funcionando”. Por favor, não julgue suas respostas. Não há respostas certas. E não procure ser apenas positivo; seja honesto.

Perceba que a frase *A vida ama você* tem apenas quatro palavras curtas. Nada mais. Não é *A vida ama você porque...* Por exemplo: *porque sou uma pessoa boa*, ou *porque trabalho muito*, ou *porque acabei de ganhar um aumento*, ou *porque meu time de futebol venceu*. Da mesma forma, não é *A vida vai amar você se...* Por exemplo: *se eu perder cinco quilos*, ou *se eu me curar deste câncer*, ou *se eu arrumar uma namorada*. *A vida ama você* refere-se a um amor incondicional.

Após completar 10 séries da afirmação *A vida ama você*, olhe-se no espelho e diga a si mesmo: *Estou disposto a deixar a vida me amar hoje*. Mais uma vez, preste atenção em suas respostas. E lembre-se de respirar. Repita essa afirmação até experimentar sensações boas em seu corpo, um sentimento de leveza no coração e pensamentos felizes. Determinação é essencial. Com ela, todas as coisas são possíveis.

– Por favor, encoraje as pessoas a serem gentis consigo mesmas durante essa prática. Sei que o exercício do espelho pode confrontar bastante no início, pois traz à tona seu maior medo e suas autocríticas mais terríveis. Mas, se continuar olhando no espelho, você começará a enxergar além dos julgamentos e reconhecerá quem você realmente é.

Louise faz uma pausa e eu me apresso em fazer anotações para este capítulo.

– Sua atitude em relação ao exercício do espelho é a chave do sucesso. É importante encarar a prática de uma forma leve e divertida. Se ajudar, sugiro que as pessoas parem de dizer *exercício* do espelho e passem a chamá-lo de *jogo* do espelho.

Louise e eu queremos que você repita essa prática espiritual todos os dias num período de sete dias. E queremos que comece hoje mesmo. Deixar para amanhã não vai tornar o exercício mais fácil do que se o fizer hoje.

– Sei por experiência própria que qualquer desculpa que eu tenha hoje vou continuar tendo amanhã – diz Louise. – Lembre-se: o exercício do espelho não funciona na teoria; funciona na prática. Você não precisa concordar ou gostar do exercício; tudo o que pedimos é que você o faça. Com a prática, vai se tornar mais fácil. E qualquer desconforto ou resistência que sinta vai se dissolver à medida que você encarar isso com amor e aceitação. Se quiser, pode fazer o exercício com o apoio de um amigo de confiança, terapeuta ou *coach*.

O verdadeiro objetivo dessa primeira prática espiritual é ajudar você a se alinhar de forma consciente com a verdade essencial *Eu mereço ser amado*. Ao sentir que merece ser amado, você experimenta um mundo que o ama. Lembre-se: o mundo é um espelho. Na verdade, não há diferença entre dizer “Eu amo você” a si mesmo e “A vida me ama”. É o mesmo amor. Quando permite que a vida o ame, você sente que merece ser amado; e, ao se sentir capaz de ser amado, você deixa que a vida o ame. Então está pronto para ser quem realmente é.

É importante notar que o objetivo dessa prática não é tornar você mais digno de ser amado. Você *já* merece ser amado. E é uma expressão sagrada do amor *agora*. Não se trata de valorizar mais você. Você *já tem* valor. Nem se trata de melhorar quem você é, mas sim de aceitar a si mesmo. Não é uma questão de mudar

sua personalidade, mas de mudar sua opinião sobre si mesmo. E o objetivo não é você se reinventar, e sim que você seja cada vez mais quem você é.

Quero concluir o Capítulo 1 com uma prece de minha autoria que frequentemente compartilho com os alunos dos meus cursos. Chama-se Oração do Amor. Louise e eu achamos que resume bem o espírito de amor e aceitação, que é a essência deste capítulo.

Meu Amado,
Você não pode se julgar e conhecer quem você é.
A verdade sobre você não pode ser julgada.
Então deixe de lado seus julgamentos
por um doce e sagrado momento
e permita que eu lhe mostre
algo maravilhoso.

Veja como é ser você
quando para de se julgar.
O que você julga é apenas uma imagem.
Após o último julgamento,
você conhecerá a si mesmo outra vez.

O amor aparecerá em seu próprio espelho
para lhe saudar como um amigo,
porque você merece ser amado.
E você é feito
de amor.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/editorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br